

A collage of traditional food items including corn, beans, fish, and meat. The background features a wooden bowl filled with yellow corn, a bowl of white beans with black eyes, a whole fish, and a piece of meat. The text is overlaid on the right side of the image.

Recetario étnico de los pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta

Tradición, cultura y territorio



Agricultura

AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria



Sistemas
territoriales
de innovación

Recetario étnico de los pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta

Tradición, cultura y territorio

Luis Fernando Gómez Ramírez
Marcela Elizabeth Riascos Delgado
Clara Yalexty Delgado Ochica
Delvis María Ochoa Arévalo
Ekile Miguel Torres Izquierdo



Agricultura

AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria



Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA)

AGROSAVIA, Centro de Investigación Motilonia
Km 5, vía Becerril-Agustín Codazzi, Cesar
Código postal 203007, Colombia.

Primera edición, diciembre de 2025

ISBN impreso: 978-958-740-891-1 - **ISBN digital:** 978-958-740-892-8
DOI: <https://doi.org/10.21930/agrosavia.cartilla.7408928>

Preparación editorial:

Editorial AGROSAVIA

editorial@agrosavia.co

Líder editorial: Astrid Verónica Bermúdez

Edición y corrección de estilo: Miguel Ángel Pineda Cupa

Diseño y diagramación: Julián Hernández - Taller de diseño

Fotografías: Luis F. Gómez Ramírez y Enosh David Arias Arias

Impresión: Imagen Editorial SAS

La infografía y las portadillas de esta publicación fueron diseñadas con base en herramientas de inteligencia artificial, como Gemini, mediante *prompts* elaborados por el área de diseño. Su uso se limita a fines académicos y de divulgación, cumpliendo los términos de servicio de las herramientas y la legislación vigente sobre propiedad intelectual.

Citación sugerida: Gómez Ramírez, L., Riascos Delgado, M., Delgado Ochica, C., Ochoa Arévalo, D., & Torres Izquierdo, E. (2025). *Recetario étnico de los pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta. Tradición, cultura y territorio*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.PENDIENTE>

Cláusula de responsabilidad: AGROSAVIA NO es responsable de las opiniones e información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, declarando en este último supuesto que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación; igualmente, declaran que no existe conflicto de interés alguno en relación con los resultados de la investigación propiedad de tales terceros. En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente, frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros relativa a los derechos de autor u otros derechos que se hubieran vulnerado como resultado de su contribución.

Línea de atención al cliente: 018000121515

atencionalcliente@agrosavia.co

<http://www.agrosavia.co/>



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Agradecimientos

Los autores expresan su más sincero agradecimiento a la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (agrosavia) y al Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural por el respaldo institucional, técnico y financiero que hizo posible la construcción de este recetario étnico. Este documento fue resultado del proyecto Vinculación de tecnologías con enfoque en seguridad alimentaria y agricultura ecológica en pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta.

De manera especial, agradecemos a las autoridades y a los representantes de las comunidades de los pueblos arhuaco, kankuamo, kogui y wiwa, quienes con su sabiduría, tiempo y disposición compartieron sus saberes y tradiciones culinarias, enriqueciendo este proceso y construcción colectivos. Este recetario es reflejo del diálogo respetuoso

entre conocimiento ancestral y conocimiento científico, así como constituye un aporte al fortalecimiento de la seguridad y la soberanía alimentarias en el territorio.

También reconocemos la valiosa participación de los equipos locales y de campo, quienes acompañaron las jornadas de intercambio y contribuyeron a documentar y preservar las preparaciones tradicionales que aquí se presentan. Agradecemos a la Comisión de Comunicación del Pueblo Kankuamo por apoyar la toma de algunos de los registros fotográficos de este recetario.

Finalmente, este trabajo es un homenaje al legado cultural y alimentario de los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta, como también representa un firme compromiso para seguir fortaleciendo la diversidad productiva y nutricional del país.





Contenido

Presentación 9

Pueblo arhuaco 11

Sancocho de costilla	13
Masa (<i>Injo'kwɛ</i>)	15
Harina de maíz (<i>Insunɛ</i>)	17
Guandú con jorojoro (<i>Giñia jomɛ kankukusin</i>)	19
Dulce de yuca/colada de yuca (<i>Nowti</i>)	21

Pueblo kankuamo23

Sopa de guandú con carne salada.....	25
Arepa de maíz y queso/bollo limpio	27
Viuda de pescado.....	29
Gallina guisada con yuca y arroz de fideo.....	31
Arroz de frijol cabecita negra, carne desmechada, ensalada roja y tajadas de plátano amarillo.....	33

Pueblo wiwa.....35

Dulce de guandú	37
Nozi (bolitas de yuca) con gallina guisada	39
Chivo asado con bollo de maíz blanco	41

Pueblo kogui 43

Dulce de frijol (<i>Jita madluakze</i>).....	45
Sopa de gallina (<i>Zhenta guanane</i>)	47
Ñame con iguana seca sin sal (<i>Matza naku ise</i>)	49

Referencias51

Los autores53

Pueblos originarios de la Sierra Nevada de Gonawindúa

KOGUI

Ubicación principal:
vertiente norte



Población:
15 820 personas.
El 78,67 % (12 446) viven en:

- La Guajira: Dibulla.
- Magdalena: Santa Marta.
- Cesar: Valledupar.

ARHUACO (IKU)

Ubicación principal:
vertiente sur y occidental

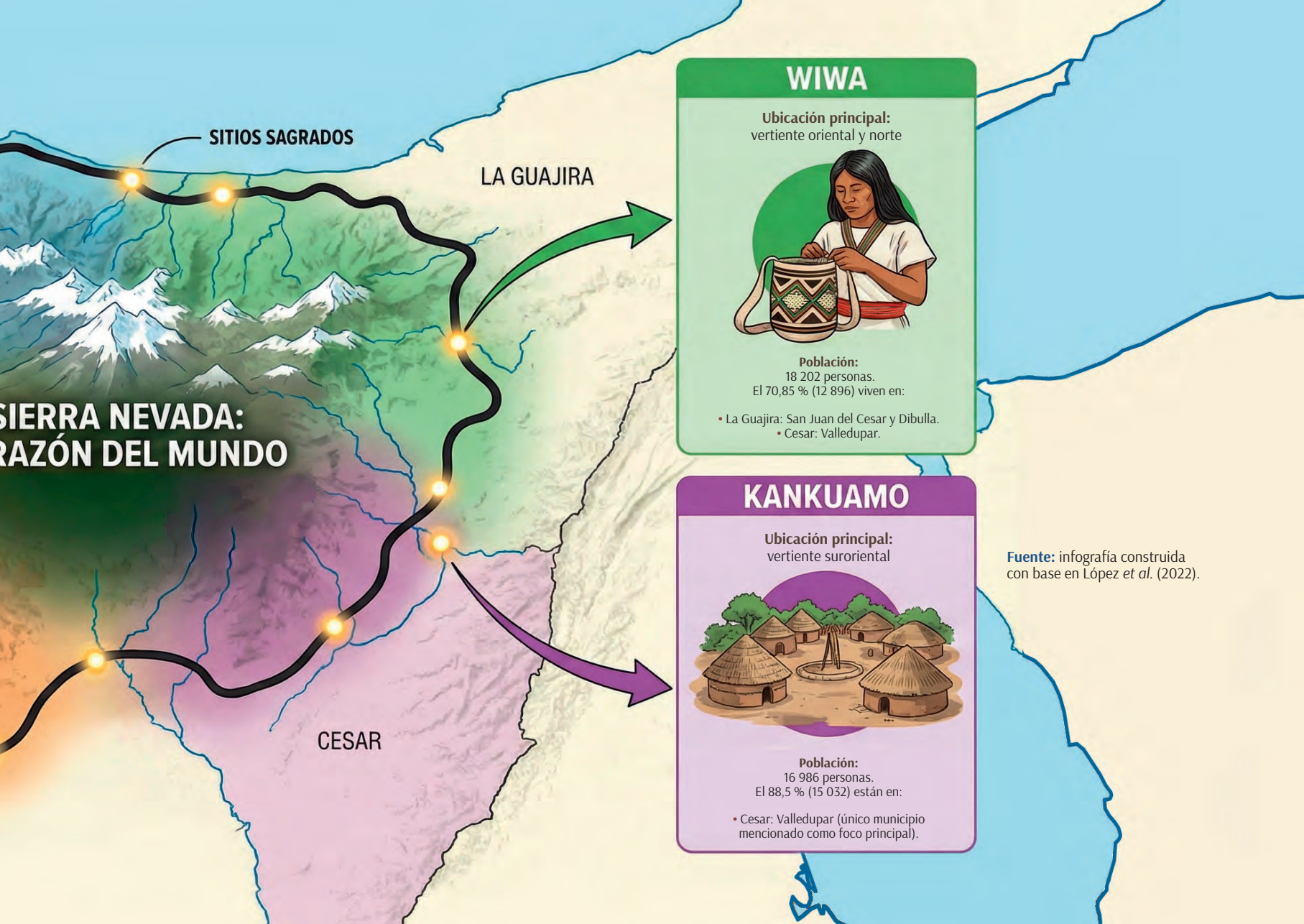


Población:
34 711 personas
El 92,3 % (32 038) viven en:

- Cesar: Pueblo Bello y Valledupar.
- Magdalena: Fundación, Aracataca y Santa Marta.
- La Guajira: Dibulla.

En total, según el Censo Nacional de Población y Vivienda, en los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta habitan 72 412 indígenas (DANE, 2019).





SITIOS SAGRADOS

LA GUAJIRA

SIERRA NEVADA:
RAZÓN DEL MUNDO

CESAR

WIWA

Ubicación principal:
vertiente oriental y norte



Población:
18 202 personas.
El 70,85 % (12 896) viven en:

- La Guajira: San Juan del Cesar y Dibulla.
- Cesar: Valledupar.

KANKUAMO

Ubicación principal:
vertiente suroriental



Población:
16 986 personas.
El 88,5 % (15 032) están en:

- Cesar: Valledupar (único municipio mencionado como foco principal).

Fuente: infografía construida
con base en López et al. (2022).



Presentación

Este recetario étnico recoge saberes culinarios de los pueblos ancestrales arhuaco, kankuamo, wiwa y kogui, como parte de un esfuerzo colectivo por fortalecer la seguridad y la soberanía alimentarias en la Sierra Nevada de Santa Marta. La recopilación de estas recetas tradicionales busca rescatar y valorar los conocimientos ancestrales alrededor de la alimentación, al tiempo que se promueve el uso sostenible de especies vegetales propias de la región y de aquellas introducidas en el marco de procesos de investigación y acompañamiento técnico, como el frijol biofortificado y el maíz. Este recetario constituye, además, un aporte a la preservación de la identidad cultural y la diversidad gastronómica, para tender así un puente entre tradición e innovación en los sistemas alimentarios locales.

El recetario étnico de estos cuatro pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta surge como una herramienta de memoria y fortalecimiento cultural para las comunidades indígenas. Este documento busca recopilar y visibilizar preparaciones tradicionales transmitidas de

generación en generación, las cuales reflejan la estrecha relación de estas comunidades con la tierra, el agua y la biodiversidad de la sierra. Al documentar estas recetas, el recetario ayuda a proteger conocimientos en riesgo de desaparecer y a visibilizar el valor cultural, espiritual y ecológico que la cocina ancestral representa para los pueblos ubicados en esta región.

La alimentación para los pueblos originarios no solo cumple una función nutricional, sino que constituye un acto de identidad, espiritualidad y conexión con la naturaleza. Cada plato elaborado es el resultado de prácticas de cultivo, cosecha y preparación que están profundamente ligadas a su cosmovisión. De ese modo, el alimento es concebido como un bien sagrado que sostiene la vida y la armonía del territorio.

En este contexto, el recetario representa un aporte al fortalecimiento de la soberanía alimentaria, entendida como el derecho de los pueblos a decidir qué producir, cómo producirlo y cómo consumirlo, en concordancia con sus tradiciones y

necesidades culturales. Además, se integra al propósito de promover la seguridad alimentaria en los territorios, lo que garantiza el acceso a alimentos suficientes, diversos, nutritivos y culturalmente apropiados.

El documento recopila un total de dieciséis preparaciones, que incluyen especies vegetales y animales propias de los sistemas tradicionales de producción, así como el uso de especies trabajadas en conjunto con la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA), como el frijol biofortificado y el maíz, alimentos que fortalecen el valor nutricional de las dietas locales. Con ello, se busca rescatar el conocimiento ancestral de las comunidades, al mismo tiempo que se vinculan innovaciones tecnológicas

que contribuyen a enfrentar desafíos actuales como el cambio climático, la degradación de los suelos y la pérdida de biodiversidad.

Más allá de una recopilación de recetas, esta publicación quiere proponer un vínculo entre el saber ancestral y la ciencia contemporánea para fomentar el diálogo de saberes y el reconocimiento del papel de los pueblos indígenas en la conservación de los recursos fitogenéticos. Asimismo, busca inspirar a las nuevas generaciones para valorar, practicar y transmitir estas tradiciones culinarias con el fin último de asegurar la permanencia de la identidad cultural y alimentaria de las comunidades ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta.



Pueblo arhuaco





El pueblo arhuaco habita las zonas medias y altas de la Sierra Nevada de Santa Marta, considerada por ellos el corazón del mundo. Su alimentación está profundamente ligada a la conservación del territorio y al equilibrio espiritual, principios que orientan cada siembra, cosecha y preparación. Los arhuacos mantienen sistemas agrícolas tradicionales como las huertas familiares y

los cultivos de pancoger, donde se integran especies nativas y variedades conservadas por generaciones. Sus recetas reflejan armonía con la naturaleza y un profundo sentido comunitario, elementos que se expresan en sus rituales y espacios de cocina colectiva.

Sancocho de costilla

El sancocho de costilla es un plato tradicional preparado en ollas de barro, que conserva los sabores auténticos y fortalece el sentido comunitario. En las familias indígenas, este plato suele cocinarse en reuniones colectivas o mingas, donde la comida se comparte como símbolo de unidad.

Ingredientes

- 1 kilo de costilla ahumada
- 1 kilo de papa
- ½ kilo de **malanga**
- 5 **guineos** verdes
- 1 cabeza de ajo
- 3 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 2 ajíes maduros
- Sal al gusto



Malanga: tubérculo comestible de textura suave y almidonada, similar al ñame o la yuca, muy usada en sopas y sancochos. Es nutritiva y de fácil digestión. [Más información.](#)

Guineo verde: banano verde utilizado como alimento básico en muchas regiones del Caribe. Se consume hervido, frito o en sopas, por lo que aporta energía y sabor. [Más información.](#)

Preparación

1. Poner las costillas en una olla de barro con suficiente agua y cocinar hasta que estén blandas.
2. Agregar la papa, la malanga y los guineos pelados y picados.
3. Añadir ajo, cebollín y ají para dar sabor.
4. Cocinar a fuego medio hasta que todo esté bien suave y el caldo espeso.
5. Servir caliente en totumos, acompañado de agua de panela con limón.



Masa (*Injo'kwɬ*)

Es un alimento básico que refleja la importancia del maíz y el frijol en la dieta indígena. El maíz, considerado sagrado, se mezcla con frijoles como fuente de energía y proteína, pues resulta esencial en jornadas de trabajo comunitario.

Ingredientes

- 1 kilo de maíz criollo o **maíz AGROSAVIA V-114**
- ½ kilo de frijol rosado o **frijol biofortificado Rojo 39** o **Rojo 43**

Maíz AGROSAVIA V-114: variedad de maíz de grano amarillo semicristalino. Por ser de libre polinización, sus requerimientos nutricionales son menores que los híbridos, por lo tanto, demanda menos insumos químicos. [Más información.](#)

Frijol Rojo 39: es de tamaño mediano, forma redondeada alargada ligeramente cilíndrica reniforme y de color rojo opaco que lo hace apto para el consumo en fresco, en grano seco y para uso agroindustria. [Más información.](#)



Frijol Rojo 43: frijol de tipo arbustivo con crecimiento indeterminado y tolerante al déficit hídrico. Entre las características de las semillas se encuentra que son pequeñas, de forma arriñonada, plana en la zona del hilo y de color café rojizo. Apto para la agroindustria y el consumo en grano seco. [Más información.](#)

Preparación

1. Cocinar el maíz hasta que ablande.
2. Cocinar el frijol por separado.
3. Mezclar ambos ingredientes en una olla con agua y hervir nuevamente para integrar sabores.
4. Servir como base de acompañamiento, típico en reuniones comunitarias.



Harina de maíz (*Insuñt̃*)

Este plato surge de la tradición de tostar el maíz como método de conservación y obtención de energía rápida para caminatas largas y trabajos de campo. La mezcla con panela le aporta dulzor y energía, por lo que representa un alimento práctico y nutritivo.

Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- ½ libra de panela rallada



Preparación

1. Tostar el maíz en una paila hasta que tome un color dorado.
2. Molerlo finamente en piedra o molino.
3. Mezclar con panela rallada para darle dulzor.
4. Consumir como harina energética, usada frecuentemente en caminatas o trabajos de campo.



Guandú con jorojoro (*Giñia jomɬ kankukusin*)

El guandú, resistente y nutritivo, es un alimento central en la dieta indígena. Se cultiva en huertas tradicionales y se adapta bien a las condiciones cálidas y secas de la Sierra Nevada, donde se siembra al inicio de las lluvias y se cosecha varios meses después, cuando las vainas se tornan secas. Al combinarse con el jorojoro (también conocido como guineo seco) y un toque de canela, se transforma en un plato cargado de simbolismo cultural, asociado tradicionalmente a la vida comunitaria y a los espacios de encuentro ceremonial. Su preparación se realiza sin sal.

Ingredientes

- 1 kilo de guandú
- ½ libra de guineo seco (jorojoro) picado
- Canela al gusto



Preparación

1. Cocinar el guandú en agua hasta que ablande.
2. Incorporar el jorojoro picado y dejar cocinar hasta integrar sabores.
3. Añadir canela al gusto y mezclar suavemente.
4. Servir caliente como plato principal en reuniones comunitarias.



Dulce de yuca/ colada de yuca (*Nowti*)

El dulce de yuca es una preparación ancestral que aprovecha la yuca seca como base para un alimento energético. Esta receta simboliza la resiliencia y la capacidad de las comunidades para transformar productos básicos en comidas de gran valor cultural y nutritivo. La yuca utilizada proviene de las huertas tradicionales o el sistema de cultivo familiar, donde se siembra de forma asociada con maíz y plátano y se cosecha entre los ocho y doce meses, en especial en épocas de mayor humedad que favorecen su sabor y consistencia. Su elaboración, al combinar yuca rallada y panela, refleja la estrecha relación del pueblo arhuaco con los ciclos agrícolas y la preservación de sus saberes culinarios.

Ingredientes

- 2 kilos de yuca
- 1 libra de panela rallada



Preparación

- Rallar la yuca y ponerla a secar (o viceversa).
- Agregar agua hirviendo poco a poco y revolver hasta obtener consistencia de pasta o colada.
- Incorporar la panela rallada y mezclar hasta que tome un color amarillo uniforme.
- Servir caliente o frío en totumo.



Pueblo kankuamo





El pueblo kankuamo, ubicado principalmente en las vertientes noroccidentales y surorientales de la Sierra Nevada, es guardián de un territorio donde se integran montaña, bosque y zonas de transición hacia el Caribe seco. Su cultura culinaria conserva prácticas agrícolas tradicionales, el uso de semillas locales y la preparación de alimentos que fortalecen la vida familiar y comunitaria. Tras

un proceso de revitalización cultural en las últimas décadas, la cocina kankuama ha retomado un papel central en la identidad del pueblo, pues recupera técnicas antiguas como la molienda, la conservación de alimentos y el uso sagrado de plantas medicinales y alimentarias. Las recetas aquí presentadas muestran la fuerza de una tradición que se ha mantenido viva gracias al arraigo territorial y al amor por la tierra.

Sopa de guandú con carne salada

Este plato representa la tradición campesina del pueblo kankuamo, donde el guandú es cultivado en pequeñas huertas familiares y se cosecha al final de la temporada de lluvias, cuando las vainas se secan de forma natural. La carne salada se conserva para asegurar alimento en tiempos de escasez. La sopa se comparte en reuniones comunitarias y refleja la importancia de la autosuficiencia en la cultura ancestral.

Ingredientes

- 1 libra de guandú
- 1 libra de carne salada
- 3 guineos verdes
- 1 libra de yuca
- ½ libra de malanga
- ½ libra de auyama
- 1 plátano verde
- 1 **plátano filo o topocho** verde
- 2 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 2 ajíes maduros
- 1 rollito de hojita (cilantro)
- 1 cabeza de ajo
- 2 zanahorias
- Sal al gusto



Plátano filo o topocho: es una variedad de plátano con características propias, como su forma más corta y robusta, muy utilizado en la Sierra Nevada para sancochos, fritos o hervidos.

Preparación

1. Remojar y cocinar el guandú en suficiente agua hasta que ablande.
2. Agregar la carne salada (previamente desalinizada) y cocinar hasta que se integre el sabor.
3. Incorporar los guineos, el plátano, los filos, la yuca, la malanga, la auyama y la zanahoria en trozos.
4. Añadir cebollín, ajíes, ajo y cilantro para dar sabor; agregar sal al gusto.
5. Dejar hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves y la sopa tome consistencia espesa.
6. Servir caliente, acompañada de arepas, casabe o arroz.
7. Acompañar con una bebida de agua de panela con limón (**panela atanquera** y limón mandarino o criollo).

Panela atanquera: elaborada tradicionalmente en Atánquez, un corregimiento del municipio de Valledupar, que además es parte de las doce comunidades que integran el resguardo indígena kankuamo. Su sabor es más intenso y oscuro debido a los procesos tradicionales de cocción.



Arepa de maíz y queso/bollo limpio

El maíz, alimento sagrado para los kankuamos, es la base de esta preparación que combina la molienda artesanal con el queso fresco y la cuajada. Este maíz se cultiva tradicionalmente en huertas y parcelas familiares ubicadas en las zonas medias de la Sierra Nevada, donde las lluvias estacionales permiten su siembra según el calendario agrícola ancestral. La arepa o el bollo se consume en desayunos y celebraciones familiares, acompañados de agua de maíz, bebida que evoca la relación espiritual con este grano ancestral.

Ingredientes

- 2 kilos de maíz criollo o **maíz AGROSAVIA V-114**
- Agua del mismo maíz
- 3 libras de queso
- ½ litro de leche cuajada



Sobre este tipo de maíz, véase la página 15 de este recetario.

Preparación

1. Cocer el maíz y molerlo hasta obtener una masa suave, usando parte del agua de cocción para darle consistencia.
2. Mezclar la masa con el queso rallado y la leche cuajada, hasta integrar bien los ingredientes.
3. Formar arepas o bollos según la preferencia (redondas o envueltas).
4. Asar las arepas en **budare** o plancha caliente, o cocer los bollos en agua hirviendo hasta que estén firmes.
5. Servir calientes, acompañadas de agua de maíz preparada con el agua de la cocción y azúcar.



Budare: plancha redonda de barro o metal utilizada para asar arepas, casabe y otros alimentos tradicionales.

Viuda de pescado

Preparación típica de las comunidades ribereñas, donde el pescado salado se integra con raíces, tubérculos y plátanos. La viuda simboliza sencillez y abundancia, pues es un plato que se prepara en encuentros comunitarios y refleja el vínculo con las fuentes hídricas de la región. Los ingredientes que la acompañan (como el ñame, la yuca, la malanga y los distintos tipos de plátano) provienen de huertas y parcelas ubicadas cerca de los ríos y caños, donde los suelos húmedos y fértiles favorecen su crecimiento. Muchos de estos cultivos siguen el calendario tradicional, con siembras que coinciden con las temporadas de lluvia, cuando la tierra está más blanda y productiva. En conjunto, este plato expresa la armonía entre la pesca artesanal y los ciclos agrícolas que sostienen la vida cotidiana en los territorios indígenas.

Ingredientes

- Pescados oreados (salados)
- 1 libra de yuca
- 3 guineos verdes
- 1 plátano verde
- 1 libra de malanga
- 1 libra de auyama
- 1 libra de **ñame**
- 2 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 1 rollito de **hojita** (cilantro)



Ñame: tubérculo de textura harinosa y sabor suave, fundamental en la gastronomía del Caribe. Es base de sopas, sancochos y fritos. [Más información.](#)

Hojita: nombre común para referirse al cilantro tierno, de aroma fresco, usado para perfumar sopas y guisos.

Preparación

1. Lavar y desalar los pescados oreados, dejándolos en agua unas horas antes de la cocción.
2. Pelar y trocear la yuca, los guineos, los plátanos, la malanga, la auyama y el ñame.
3. Cocinar primero la yuca, los guineos, los plátanos, la malanga, la auyama y el ñame en agua abundante hasta que estén blandos.
4. Agregar el pescado y continuar la cocción a fuego medio para evitar que se deshaga demasiado.
5. Condimentar con cebollín y hojita al final de la cocción.
6. Servir caliente, acompañado de agua de panela con limón (panela atanquera, limón mandarina o criollo).



Gallina guisada con yuca y arroz de fideo

La gallina criolla, criada en los patios de las casas, es el ingrediente central de esta receta que se prepara en celebraciones especiales y reuniones comunitarias. Estos animales se alimentan de manera natural, lo que aporta un sabor distintivo al guiso. La yuca que acompaña el plato proviene de las huertas familiares, cultivada en suelos frescos de montaña y cosechada durante los meses de sequía. El arroz de fideo, incorporado más recientemente a la dieta local, refleja el diálogo entre tradición y adaptación cultural. En conjunto, este plato simboliza la autosuficiencia alimentaria y la fuerte conexión de la comunidad con sus prácticas agrícolas y culinarias ancestrales.

Ingredientes

- 1 gallina
- 1 libra de arroz
- ½ libra de fideo
- ½ litro de aceite
- 1 kilo de yuca
- 4 ajíes maduros
- 4 cebollas rojas
- 3 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 3 tomates maduros
- **Achiote** al gusto
- 1 cabeza de ajo
- Sal al gusto

Achiote: es una semilla del árbol *Bixa orellana*, caracterizada por su coloración rojiza, usada como condimento natural para dar color y sabor a las comidas. Suele prepararse en aceite o en pasta.



Preparación

1. Picar la gallina y cocinarla hasta que ablande.
2. Preparar el guiso con ajo, ají, cebolla, cebollín, tomate y achiote, y añadir la gallina para que tome sabor.
3. Cocinar la yuca en agua con sal hasta que esté suave.
4. En olla aparte, preparar el arroz con el fideo sofrito en aceite, integrándolo para darle color y sabor característico.
5. Servir la gallina guisada acompañada de yuca y arroz de fideo. Acompañar con agua de panela con limón (panela atanquera, limón mandarina o criollo).



Arroz de frijol cabecita negra, carne desmechada, ensalada roja y tajadas de plátano amarillo

Este plato integra varios productos clave de la dieta kankuama. El frijol cabecita negra, cultivado en pequeñas parcelas y cosechado al inicio de la temporada seca, aporta proteína vegetal y tradición. La carne criolla, desmechada y preparada con condimentos locales, proviene de animales criados de forma extensiva en los paisajes de piedemonte. La ensalada roja, de remolacha y zanahoria, refleja prácticas agrícolas introducidas y apropiadas por la comunidad, mientras que las tajadas de plátano amarillo frito provienen de huertos donde el plátano se cultiva como alimento básico y de abundancia. En conjunto, este plato festivo expresa equilibrio nutricional, identidad culinaria y la integración entre saberes ancestrales y prácticas alimentarias contemporáneas.

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 libra de frijol cabecita negra
- 4 ajíes maduros
- 3 tallos de cebollín (cebolla larga)
- 1 cabeza de ajo
- 3 cebollas moradas
- 1 libra de carne para desmechar



- ½ litro de aceite
- 2 plátanos amarillos
- 1 libra de remolacha
- 1 libra de zanahoria
- 1 cebolla blanca grande
- 2 tomates pintones
- 3 limones
- Sal al gusto

Preparación

1. Cocinar los frijoles con ajo, cebolla y ají hasta ablandar; luego mezclar con el arroz para obtener el arroz de frijol.
2. Cocinar la carne, desmecharla y sofreírla con cebolla y tomate para darle sabor.
3. Preparar la ensalada roja rallando la remolacha y la zanahoria; mezclar con cebolla, tomate, jugo de limón y sal.
4. Freír los plátanos amarillos en tajadas hasta dorar.
5. Servir el plato con porción de arroz de frijol, carne desmechada, ensalada roja y tajadas de plátano. Acompañar con agua de panela con limón (panela atanquera, limón mandarina o criollo).



Pueblo wiwa





El pueblo wiwa habita principalmente las laderas orientales de la Sierra Nevada. Su relación con el territorio está guiada por principios espirituales transmitidos por los mamos y por una visión de equilibrio que se refleja también en su alimentación. La cocina wiwa se basa en el aprovechamiento respetuoso de la diversidad local: raíces, frutos, plantas medicinales,

productos de las huertas y preparaciones que conservan técnicas ancestrales de cocción y fermentación. Sus recetas mantienen una estrecha relación entre alimento, salud y armonía con la naturaleza. Este apartado busca honrar ese conocimiento al visibilizar preparaciones que no solo alimentan, sino que también transmiten una forma de entender el mundo.

Dulce de guandú

El guandú es un grano de suma importancia en la dieta wiwa, utilizado tanto en sopas como en preparaciones dulces. Esta leguminosa es cultivada en las parcelas familiares en laderas cálidas y cosechado durante la época seca, cuando alcanza su mejor concentración de almidones. El dulce de guandú es un plato ceremonial y comunitario en el que el sabor del grano se realza con especias como el clavo y la canela, acompañadas de panela (la cual aporta otorga dulzor natural). El dulce de guandú suele elaborarse en encuentros colectivos y conserva un profundo significado espiritual, pues representa la armonía entre la siembra, la cosecha y la protección del territorio.

Ingredientes

- 1 kilo de guandú
- Clavos al gusto
- Canela al gusto
- ½ libra de panela rallada
- Sal al gusto



Preparación

1. Hervir agua en una olla grande y añadir el guandú con un poco de ceniza para ayudar a retirar la cáscara.
2. Después de cinco minutos, quitar la cáscara del grano y continuar la cocción hasta que ablande.
3. Agregar la panela rallada, la canela y los clavos.
4. Hervir y revolver hasta obtener una mezcla espesa y aromática.
5. Servir caliente como postre comunitario.



Nozi (bolitas de yuca) con gallina guisada

El *nozi* es una preparación tradicional wiwa elaborada a partir de yuca rallada y amasada en pequeñas bolas, un proceso colectivo que fortalece la cooperación familiar. La yuca, cultivada en terrazas y parcelas en la montaña, se cosecha durante los periodos secos, cuando su raíz alcanza la textura ideal para este tipo de preparación. Al acompañarse con gallina criolla guisada (criada en los patios), este plato se convierte en una comida especial para celebraciones y encuentros comunitarios, donde compartir alimentos reafirma los lazos espirituales y de parentesco.

Ingredientes

- 1 gallina
- 1 kilo de yuca
- 1 pimentón
- 3 tallos de cebollín
- Orégano al gusto
- **Culantro** al gusto
- Sal al gusto



Culantro: también conocida como cilantro cimarrón, es una planta aromática similar al cilantro, pero de hojas largas y sabor más intenso. Muy usada para sazonar sopas y caldos. [Más información.](#)

Preparación

1. Rallar la yuca y poner a hervir agua.
2. Formar bolitas pequeñas con la yuca rallada y cocinarlas en agua hirviendo durante treinta minutos hasta que estén firmes.
3. En otra olla, preparar un guiso con la gallina troceada, el pimentón, el cebollín, el orégano y el culantro.
4. Integrar los *nozi* con el guiso de gallina y servir caliente como plato principal, acompañado de *dzivi*, la bebida elaborada con el agua de cocción de la yuca.

Dzivi: bebida tradicional elaborada con el agua de cocción de la yuca. Tiene un sabor suave y se consume fresca como parte de actividades diarias o rituales.



Chivo asado con bollo de maíz blanco

El chivo es uno de los animales de mayor valor cultural y alimenticio para el pueblo wiwa, criado en zonas de ladera y alimentado con forrajes locales que le confieren un sabor característico. Su preparación asada es tradicional en celebraciones y pagos espirituales, donde la carne se comparte como símbolo de respeto y unión comunitaria. El bollo de maíz blanco, elaborado con maíz cultivado en la zona y molido de forma artesanal, complementa el plato y refleja la importancia de este grano ancestral en la vida cotidiana y ceremonial del pueblo.

Ingredientes

- 1 kilo de carne de chivo (costilla o pulpa)
- 1 kilo de maíz blanco criollo o **maíz blanco AGROSAVIA V-160 QPM**
- Sal al gusto



Maíz blanco AGROSAVIA V-160 QPM: variedad de maíz de grano blanco con alta calidad de proteína y alto contenido de lisina y triptófano como aminoácidos esenciales en la alimentación humana. [Más información.](#)

Preparación

1. Moler el maíz, amasar y formar bollos, envolviéndolos en hojas de maíz.
2. Cocinar los bollos en agua hirviendo durante treinta minutos.
3. Mientras tanto, sazonar la carne de chivo con sal y asarla lentamente hasta que esté dorada y suave.
4. Servir el chivo acompañado de los bollos de maíz blanco.



Pueblo kogui





El pueblo kogui preserva una de las cosmovisiones más antiguas y profundamente conectadas con los ciclos de la naturaleza. Su cocina, sencilla en apariencia, pero rica en significado, responde a un estilo de vida basado en el autoconsumo, la protección del territorio y el respeto por la madre tierra. Los koguis conservan semillas nativas, cultivan en huertas familiares y manejan sistemas

agroforestales tradicionales que garantizan una alimentación diversa y sustentable. Su gastronomía es parte integral de sus prácticas culturales y espirituales, por lo que constituye un puente entre generaciones. Esta sección del recetario busca resaltar la importancia de estas preparaciones como patrimonio vivo y como expresión de la relación sagrada entre el pueblo kogui y su territorio.

Dulce de frijol (*Jita madluakze*)

El dulce de frijol es una preparación tradicional del pueblo kogui que refleja su estrecha relación con la tierra y el uso de técnicas ancestrales para transformar los alimentos. El frijol utilizado en esta receta suele cultivarse en parcelas ubicadas entre 1500 y 2200 m s. n. m., donde los suelos frescos y la humedad permiten obtener granos de buena calidad. Este cultivo forma parte de los ciclos agrícolas tradicionales, sembrándose al inicio de las lluvias y cosechándose hacia finales de la temporada. Este grano, además de ser fuente de proteína vegetal, se combina con la panela como un símbolo de energía y dulzura. La incorporación de ceniza de leña, propia de sus prácticas culinarias, no solo ayuda a suavizar el grano, sino que mantiene viva la memoria de sus métodos tradicionales de cocción.



Ingredientes

- 3 kilos de frijol seco criollo o **frijol biofortificado Rojo 39 o Rojo 43**
- 2 libras de panela
- 1 kilo de ceniza de leña

Sobre este tipo de frijoles, véase la página 15 de este recetario.

Preparación

1. Hervir el frijol en una olla grande con agua y ceniza de leña (sirve para ablandar y quitar impurezas). Dejar cocinar por unos treinta minutos, hasta que el grano quede suave.
2. Escurrir el frijol, enjuagar con agua limpia y retirar la cáscara o pulpa externa.
3. Colocar nuevamente el frijol limpio en una olla con agua y añadir la panela rallada o en trozos.
4. Cocinar a fuego medio durante treinta minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese y adquiera un sabor dulce uniforme.
5. Servir caliente o dejar enfriar para comerlo como postre tradicional.



Sopa de gallina (Zhenta guanane)

En la tradición kogui, las sopas representan un alimento de unión familiar y comunitaria. La gallina criolla, criada en los patios de las viviendas, es considerada un recurso valioso que se consume en ocasiones especiales. Los tubérculos y hortalizas que acompañan la sopa (como yuca, ñame o guineo verde) provienen de parcelas sembradas en la montaña, cultivados en suelos frescos y fértiles entre 1500 y 2000 m s. n. m. Esta sopa no solo nutre, sino que simboliza el cuidado de la familia y la reciprocidad en el compartir.

Ingredientes

- 2 kilos de gallina criolla
- 1 kilo de yuca
- 5 plátanos verdes
- 1 kilo de malanga
- 1 libra de tomate
- ½ libra de cilantro
- ½ libra de cebollín (cebolla larga)
- Sal al gusto



Preparación

1. Colocar la gallina en una olla grande con suficiente agua y hervir durante diez minutos.
2. Pelar, picar y agregar la yuca, los plátanos y la malanga.
3. Incorporar el tomate, el cilantro, el cebollín y la sal al gusto.
4. Cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén blandos y la gallina bien cocida.
5. Servir caliente, tradicionalmente en totumos, como plato central en las reuniones familiares.



Ñame con iguana seca sin sal (*Matza naku ise*)

Este plato refleja la estrecha relación del pueblo kogui con su entorno natural. El uso de **iguana seca**, un recurso tradicional, se vincula al aprovechamiento sostenible de la fauna disponible en la Sierra Nevada, respetando los ciclos del territorio y las regulaciones propias de la comunidad para evitar su sobreexplotación. El ñame, por su parte, es un alimento de gran valor cultural y nutricional para los koguis, considerado fuente de fuerza y resistencia para el trabajo en el campo y las caminatas por la montaña. La preparación sin sal responde a prácticas culturales y espirituales, por lo cual los alimentos deben conservar su pureza para mantener el equilibrio entre el cuerpo, la comunidad y la naturaleza.

Ingredientes

3 kilos de iguana seca
3 kilos de ñame



Iguana seca: carne de iguana (reptil herbívoro arbóreo) deshidratada de forma tradicional, utilizada en sopas o guisos. Es parte del conocimiento ancestral de algunas comunidades del Caribe.

Preparación

1. Trocear la iguana seca y colocarla en una olla de barro con abundante agua.
2. Dejar cocinar durante treinta minutos e incorporar el ñame pelado y picado en trozos medianos.
3. Continuar la cocción sin añadir sal, durante aproximadamente una hora, hasta que el ñame esté blando y la preparación adquiera una textura espesa.
4. Servir directamente en la olla de barro, colocada en el centro de la mesa, como símbolo de comunidad y unión espiritual.



Referencias

- Arenas-Rubio, I., & Moreno Medrano, D. (2025). *Guandul (Cajanus cajan [L.] Huth.): perspectiva nacional e internacional*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.analisis.7408058>
- Bernal, R., Galeano, G., Rodríguez, A., Sarmiento, H., & Gutiérrez, M. (2012a). Cilantro cimarrón (*Eryngium foetidum*-Apiáceas). En *Nombres comunes de las plantas de Colombia*. Universidad Nacional de Colombia, BioVirtual. <http://www.biovirtual.unal.edu.co/nombrescomunes/es/detalle/ncientifico/1580/>
- Bernal, R., Galeano, G., Rodríguez, A., Sarmiento, H., & Gutiérrez, M. (2012b). Bore (*Xanthosoma sagittifolium*-Aráceas). En *Nombres comunes de las plantas de Colombia*. Universidad Nacional de Colombia, BioVirtual. <http://www.biovirtual.unal.edu.co/nombrescomunes/es/detalle/ncientifico/2632/>
- Cultivar de frijol biofortificado AGROSAVIA ROJO 39*. (s. f.). AGROSAVIA. <https://www.agrosavia.co/productos-y-servicios/oferta-tecnol%C3%B3gica/l%C3%ADnea-agr%C3%ADcola/hortalizas-y-plantas-arom%C3%A1ticas/material-reproductivo/341-cultivar-de-fr%C3%ADjol-biofortificado-agrosavia-rojo-39>
- Cultivar de frijol biofortificado AGROSAVIA ROJO 43*. (s. f.). AGROSAVIA. <https://www.agrosavia.co/productos-y-servicios/oferta-tecnol%C3%B3gica/l%C3%ADnea-agr%C3%ADcola/hortalizas-y-plantas-arom%C3%A1ticas/material-reproductivo/340-cultivar-de-fr%C3%ADjol-biofortificado-agrosavia-rojo-43>
- Espitia Montes, A. A., Pérez Cantero, S. P., Támara Morelos, R. E., Díaz Cabadía, A. T., Regino Hernández, S. M., García Herazo, J. L., & García Peña, J. A. (2022). *Manual técnico de producción de semilla de ñame (Dioscorea spp.) de calidad*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.manual.7404982>
- Garnica Montaña, J. P., Gómez Tovar, J. L., & Ballesteros Bahamón, A. L. (2021). *Manual de cocina: Recetario de arracacha (Arracacia xanthorrhiza Bancr.): Agrosavia La 22 para la región Andina de Colombia*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.manual.7404524>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). *Recetario étnico Cesar*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/recetario_cesar_print.pdf

- López, A. J., Tofiño Rivera, A. P., Ospina Cortés, D. A., & Rozo Leguizamón, Y. (2022). *Lineamientos de una metodología híbrida para la vinculación científico-tecnológica de los pueblos ancestrales de Colombia*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.analisis.7405606>
- Maíz de grano amarillo* AGROSAVIA V-114. (s. f.). AGROSAVIA. <https://www.agrosavia.co/productos-y-servicios/oferta-tecnol%C3%B3gica/l%C3%ADnea-agr%C3%ADcola/cultivos-transitorios-y-agroindustriales/material-reproductivo/51-variedad-de-ma%C3%ADz-agrosavia-v-114>
- Maíz de grano blanco* AGROSAVIA V-160 QPM. (s. f.). AGROSAVIA. <https://www.agrosavia.co/productos-y-servicios/oferta-tecnol%C3%B3gica/l%C3%ADnea-agr%C3%ADcola/cultivos-transitorios-y-agroindustriales/material-reproductivo/667-variedad-de-ma%C3%ADz-de-grano-blanco-agrosavia-v-160-qpm>
- Malagón Barbero, R. (2022). *Cocina raizal colombiana del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/7837>
- Ministerio de Relaciones Exteriores (República de Colombia), Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana (CESAC), Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia (ABACO) y Asociación Nacional de Industriales (ANDI). (2023). *Catálogo bibliográfico de documentos disponibles en Colombia sobre recetas tradicionales regionales*. <https://www.cancilleria.gov.co/libros/CatalogoBibliograficoRecetasColombia.pdf>
- Modelo productivo plátano*. (s. f.). AGROSAVIA. <https://www.agrosavia.co/productos-y-servicios/modelos-productivos/modelo-productivo-platano>

Los autores

Luis Fernando Gómez Ramírez

Biólogo de la Universidad de Córdoba y M. C. en Microbiología de la Universidad Nacional de Colombia, con trayectoria en microbiología agrícola, microbiología de suelos y biotecnología agropecuaria. Su trabajo se centra en el uso de microorganismos con potencial biofertilizante para mejorar la fertilidad del suelo, fortalecer la resiliencia de los cultivos y promover prácticas agrícolas sostenibles. Actualmente es investigador máster en AGROSAVIA, donde lidera y acompaña proyectos orientados al desarrollo y la validación de bioinsumos y estrategias de manejo orgánico para sistemas productivos en el Caribe seco. En los últimos años ha enfocado su labor en procesos participativos con comunidades indígenas, integrando conocimiento ancestral y ciencia aplicada para fortalecer la seguridad alimentaria, la agroecología y la gestión integral del territorio. Su trabajo busca generar tecnolo-

gías apropiadas que contribuyan a la sostenibilidad, la autonomía y el bienestar de los pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Correo electrónico: lfgomez@agrosavia.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9847-0606>

Marcela Elizabeth Riascos Delgado

Ingeniera agrónoma y magíster en Ciencias Agrarias con énfasis en Producción de Cultivos Andinos, con más de diez años de experiencia en investigación y acompañamiento técnico. Su trayectoria incluye la formulación y ejecución de procesos orientados al fitomejoramiento genético, la producción de semillas de calidad y la evaluación de tecnologías emergentes para fortalecer la productividad y la resiliencia de los sistemas agrícolas. Ha trabajado de manera cercana con comunidades rurales y ancestrales

en procesos de transferencia, adopción y seguimiento del impacto de innovaciones agropecuarias, promoviendo prácticas sostenibles y culturalmente pertinentes. También ha participado activamente en la identificación y dinamización de demandas territoriales, articulando esfuerzos interinstitucionales para responder a desafíos productivos y ambientales. Su labor se centra en integrar conocimiento técnico y saberes locales para fortalecer la seguridad alimentaria, la conservación de la agrobiodiversidad y el empoderamiento de productores y comunidades en diversos territorios del país.

Correo electrónico: meriascos@agrosavia.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0573-2748>

Clara Yalexty Delgado Ochica

Bióloga y magíster en Ciencias Agrarias, con sólida experiencia en investigación aplicada a la protección de cultivos y al fortalecimiento de sistemas agrícolas sostenibles. Ha trabajado en la producción y liberación de agentes de control biológico, las evaluaciones de efectividad y calidad de insumos químicos y biológicos, como también

en la identificación de patógenos mediante técnicas tradicionales y moleculares. Su enfoque integra el manejo integrado de plagas con estrategias que promueven el equilibrio ecológico y la reducción del uso de productos de alta toxicidad. Cuenta con una destacada capacidad de liderazgo y una profunda convicción sobre el papel de la investigación como herramienta para resolver los desafíos actuales de la agricultura. Su trabajo se ha orientado también al acompañamiento técnico en territorio, apoyando procesos comunitarios y promoviendo soluciones prácticas y culturalmente respetuosas, lo que aporta al fortalecimiento de sistemas productivos locales.

Correo electrónico: cydelgado@agrosavia.co

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1673-7320>

Delvis María Ochoa Arévalo

Mujer indígena kankuama y lideresa comprometida con la defensa de los derechos de su pueblo y la protección integral del territorio. Tecnóloga en Gestión de Recursos Naturales y asistente de investigación con enfoque étnico del Centro de Investigación Motilonia de AGROSAVIA,

donde acompaña procesos comunitarios orientados a la recuperación de saberes, el fortalecimiento organizativo y la gestión sostenible de los ecosistemas. Su trabajo articula el conocimiento ancestral con herramientas técnicas y metodológicas, promoviendo la participación activa de las comunidades en la construcción de soluciones propias y culturalmente pertinentes. Se destaca por su liderazgo y profunda convicción en la importancia de proteger la vida, la identidad y el territorio ancestral para las generaciones presentes y futuras.

Correo electrónico: dochoa@agrosavia.co

Ekile Miguel Torres Izquierdo

Asistente de investigación arhuaco con enfoque étnico en AGROSAVIA, donde aporta su experiencia técnica y

su profundo conocimiento territorial al trabajo con los pueblos ancestrales de la Sierra Nevada de Santa Marta. Es técnico en Manejo Ambiental, se ha destacado por apoyar procesos comunitarios relacionados con prácticas agroecológicas, manejo sostenible del territorio y fortalecimiento de iniciativas de seguridad alimentaria. Como hablante nativo de la lengua ikɨ, facilita la comunicación respetuosa y directa con autoridades tradicionales, líderes y familias, convirtiéndose en un enlace fundamental para el relacionamiento intercultural. Su compromiso, responsabilidad y capacidad para articular saberes tradicionales y acciones técnicas hacen de él un apoyo clave en las actividades de campo, la implementación de tecnologías y el acompañamiento a las comunidades en los diferentes territorios ancestrales.

Correo electrónico: emtorres@agrosavia.co





La primera edición del
*Recetario étnico de los pueblos ancestrales de la
Sierra Nevada de Santa Marta: tradición, cultura y territorio*
se compuso en caracteres de la familia Arsenal
y se imprimió en papel esmaltado de 115 gramos,
en los talleres de Imagen Editorial SAS.

Bogotá (Colombia)
Diciembre de 2025



En lo más alto de la Sierra Nevada de Santa Marta, donde la niebla abraza los cultivos y cada semilla guarda un relato, la cocina es mucho más que alimento: es memoria viva. Este recetario reúne los saberes ancestrales de los pueblos arhuaco, kankuamo, wiwa y kogui para revelar una forma de cocinar que honra el territorio, celebra la diversidad y protege la vida.

La obra documenta dieciséis preparaciones tradicionales que articulan conocimientos ancestrales con prácticas contemporáneas —entre ellas, el uso de frijol biofortificado y otras variedades mejoradas de semillas—, contribuyendo así a la seguridad y la soberanía alimentarias, a la preservación del patrimonio cultural inmaterial y al cuidado de la agrobiodiversidad. Se trata de un recurso valioso para investigadores, educadoras, actores comunitarios y lectores interesados en las interrelaciones entre cultura, alimentación y sostenibilidad.



AGROSAVIA
EDITORIAL

